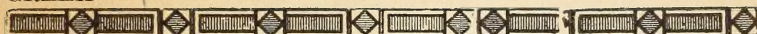


Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current
scientific knowledge, policies, or practices.



Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
 Food Administrator for Massachusetts

Start the Day Right

	With a good breakfast.	
FRUIT	CEREAL	MILK
	These make a meal.	
NOURISHING	EASY TO COOK	
GOOD	CHEAP	
of foods the Government asks us to eat		

Use Fruit

Fruit helps to keep your body in good health and to prevent constipation.

Use fresh fruit when possible.

Use prunes, dried apples, dried apricots. Soak them in water over night and cook them long enough to make them tender.

Use dates or raisins. These are good added to the cereal ten minutes before taking it from the stove. Then you will not need sugar.

Use ripe bananas with dark skins. Bananas with greenish yellow skins are hard to digest unless cooked.

Use Cereals

Corn-meal mush, oatmeal, rice, hominy, (grits).

These are much cheaper than the "ready-to-eat" breakfast foods. A "ready-to-eat" breakfast food may cost 15 cents for a big package, but if the package contains only one-quarter pound—60 cents a pound for cereal. This is eight or ten times as expensive as corn meal at 6 or 7 cents a pound. Look for the weights printed on the package and get the most for your money.



Corn meal mush and oatmeal are good only when well cooked. Many people use too little salt and don't cook them long enough.

To cook corn-meal mush for five people use $1\frac{1}{2}$ cups corn meal, 2 teaspoons salt (level), 5 or 6 cups water.

Bring salted water to a boil. Stir in the corn meal slowly. Don't let it lump. Cook it at least 30 minutes. It is better when cooked for three hours, or over night. Use a double boiler on the back of the stove, or a fireless cooker.

For oatmeal use $2\frac{1}{2}$ cups rolled oats, $2\frac{1}{2}$ teaspoons salt, 5 or 6 cups water. Bring the water to a boil. Stir the rolled oats slowly into the boiling water and cook for one hour, or over night.

Eat the cereal with milk or syrup or butter or butter substitutes. You don't need bread besides.

A large amount of corn meal or oatmeal may be cooked at one time. The unused part placed in a greased bowl may be kept for a few days in a cool place. Do you know how good sliced and fried oatmeal is?

Instead of breakfast food you can take bread—preferably one of the war breads. Corn bread and milk is delicious.

Use Milk

Milk is excellent food. A quart of whole milk gives as much nourishment as one pound of lean meat.

Children especially need it to make them grow strong and keep well. It is good for grown people, too. Give each child at least a glass for breakfast. Drink it hot or cold, or use it on the cereal, or make it into cocoa. Even at a high price milk is a cheap food for children.

No Coffee and Tea for Children: They are not food. Let the grown people have them if they want them, but do not give the children even a taste. The children's drink is milk.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
U. S. FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 1

ΑΡΧΙΣΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΣΩΣΤΑ

ΜΕ ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ

ΦΡΟΥΤΟ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΟ (Σίριαλ)

ΓΑΛΛΑ

Αυτὰ ἀποτελοῦν ἓνα τέλειο φαγητό

ΘΡΕΠΤΙΚΟ

ΕΥΚΟΛΟΜΑΓΕΙΡΕΥΤΟ

ΚΑΛΟ

ΦΘΗΝΟ

Ἀπὸ τροφᾶς ποῦ ἡ Κυβέρνησις μᾶς παραγγέλλει νὰ τρῶμε.

Κάμινε χοῦσιν φρουτῶν

Τὰ φρουτὰ συντελοῦν εἰς τὴν καλὴν ὑγιεινὴν κατάστασιν τοῦ σώματος καὶ προλαμβάνουν τὴν δυσκοιλιότητα.

ΚΑΜΝΕ ΧΡΗΣΙΝ ΦΡΕΣΚΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ ΕΑΝ ΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΝ.

Δαμάσκηνα, ξηρὰ μῆλα, ξηρὰ βερύκοκα. Τὰ μουσκεύεις ἀπὸ βραδύς στὸ νερὸ καὶ τὰ βράζεις ἕως ὅτου μαλακώσουν.

Χουρμάδες ἢ σταφίδες. Αὐτὰ τὰ προσθέτεις εἰς τὸ δημητριακὸ (σίριαλ) δέκα λεπτά πρὶν νὰ τὸ βγάλῃς ἀπὸ τὴν φωτιά. Μὲ αὐτὸν τὸν τρόπον δὲν χρειάζεσαι ζάχαρι..

Μεταχειρίζου ὥριμες βανάνες μὲ σκούρες φλούδες. Βανάνες μὲ πρασινωπὲς κίτρινες φλούδες εἶνε δυσκοιλογόνευτες ἂν φαγωθοῦν ὠμέες.

ΚΑΜΝΕ ΧΡΗΣΙΝ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ (Σίριαλς)

Χυλὸ ἀπὸ κόρν μῆλ (ἀραβόσιτο), ὅτ μῆλ, ρίζι, χόμινυ. Αὐτὰ εἶνε πολὺ φθηνότερα ἀπὸ τῆς τροφῆς ποῦ εἶνε ἑτοιμες γιὰ φάγωμα. Ἐτοιμὴ τροφή γιὰ πρόγευμα ἡμπορεῖ νὰ στοιχίσῃ 15 σέντς τὸ μεγάλο κουτί, ἀλλ' ἂν αὐτὸ περιέχει μόνον ἓν τέταρτον τοῦ πάουντ, ἔρχεται 60 σέντς τὸ πάουντ γιὰ δημητριακὸ. Εἶνε λοιπὸν ὀκτώ ἢ δέκα φορὲς ἀκριβώτερο ἀπὸ τὸ κόρν μῆλ, τὸ ὅπολον ἔρχεται 6 ἢ 7 σέντς τὸ πάουντ. Παρατήρησε ἐπάνω στὸ κουτί πόσο εἶνε τὸ περιεχόμενον βάρος καὶ προσπάθει ὥστε μὲ ὀλιγώτερα χρήματα νὰ παίρῃς περισσότερον πρᾶγμα. Χυλὸς ἀπὸ κόρν μῆλ καὶ τὸ ὅτμηλ εἶνε καλὸ μόνον ὅταν εἶνε καλοβρασμένο. Πολλοὶ ἄνθρωποι βάζουν πολὺ λίγον ἄλας καὶ δὲν τὰ ἀφήνουν νὰ βράσουν πολλὴν ὥραν.

Διὰ τὰ μαγειρεύσῃς χυλὸν ἀπὸ κόρν μὴλ πέρνεις 1 1)2 φλυτζάνι κόρν μὴλ, 2 χουλιάρια τοῦ γλυκοῦ ἄλας, 5—6 φλυτζάνια νεροῦ. Ὅταν βράσῃ τὸ νερὸ χύνεις μέσα τὸ κόρν μὴλ σιγά-σιγά καὶ ὀλονέν ἀνακατώνεις. Μὴ τὸ ἀφήσῃς νὰ βολιάσῃ. Ἀφῆσέ το νὰ βράσῃ τοῦλάχιστον ἐπὶ 30 λεπτά. Καλλίρον γίνεται ἂν βράσῃ ἐπὶ τρεῖς ὥρας ἢ ἀπὸ βραδύς. Μεταχειρίζου διπλὴ κατσαρόλα εἰς τὸ πίσω μέρος τῆς στόφας ἢ σὲ κεῖνα τὰ σκεύη ποῦ μαγειρεύουν τὸ φαγητὸν χωρὶς φωτιά.

Διὰ τὸ ὅτμηλ (βρώμη) πέρνεις 2 1)2 φλυτζάνια ὅτς, 2 1)2 χουλιάρια τοῦ γλυκοῦ ἄλας, 5—6 φλυτζάνια τοῦ νεροῦ. Ὅταν βράσῃ τὸ νερὸ χύνεις μέσα τὴ βρώμη σιγά-σιγά καὶ ὀλονέν ἀνακατώνεις. Τὸ ἀφήνεις νὰ βράσῃ ἐπὶ μίαν ὥραν, ἢ ἀπὸ βραδύς.

Τὸ δημητριακὸ τρώγεται μὲ γάλα ἢ σιρόπι ἢ βούτυρο ἢ ἀναπληρωματικά τοῦ βουτύρου. Τρώγεται χωρὶς ψωμί.

Μεγάλῃ ποσότης κόρν μὴλ ἢ ὅτ μὴλ ἡμπορεῖ νὰ μαγειρευθῇ διὰ μιᾶς, καὶ ὅσο δὲν χρησιμοποιηθῇ τὸ βάζεις σὲ ἓνα βουτυρωμένο κιασὲ καὶ τὸ φυλάττεις ἐπὶ μερικὰς ἡμέρας σὲ δροσερὸ μέρος. Ξεύρεις ὅτι τὸ ὅτμηλ εἶνε πολὺ νόστιμο, ἐπίσης τηγανισμένο καὶ κομμένο σὲ φέτες.

Ἀντὶ γὰρ ἄλλῃ τροφῇ προγεύματος ἡμπορεῖς νὰ πάρῃς ψωμί — προτιμητέον ἓν εἶδος ψωμοῦ ποῦ γίνεται τώρα εἰς τὸν καιρὸν τοῦ πολέμου. Ψωμὶ ἀπὸ ἀραβόσιτο καὶ γάλα εἶνε νοστιμώτατα.

ΚΑΜΝΕ ΧΡΗΣΙΝ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Τὸ γάλα εἶνε ἐξαίρετος τροφή. Ἐνα KOPT παχὺ γάλα, τρέφει τόσον ὅσον ἓνα ΠΑΟΥΝΤ ψαχνὸ κρέας.

Τὰ παιδιὰ τὸ χοιριάζονται κυρίως διὰ τὰ δυναμώνουν καὶ νὰ εἶνε ὑγιᾶ. Ἐπίσης καὶ γιὰ τοὺς μεγάλους εἶνε καλὸ. Δίδε στὸ κάθε παιδί ἀπὸ ἓνα ποτῆρι τοῦλάχιστον διὰ τὸ πρόγευμα. Πίνει το ζεστὸ ἢ κρύο, ἢ βάζε το εἰς τὸ δημητριακὸ ἢ εἰς τὸ κακάο. Καὶ ἂν ἀκόμη τὸ γάλα ἀκριβήνῃ εἶνε τροφὴ φθηνή γιὰ τὰ παιδιὰ.

Μὴ δίδῃς στὰ παιδιὰ σου καφφέ οὔτε τσάι. Αὐτὰ δὲν τρέφουν. Οἱ μεγάλοι ἡμπορεῖ νὰ τὸ πίνουν ἂν θέλουν ἀλλὰ μὴ τὰ δίδῃς εἰς τὰ παιδιὰ οὔτε γιὰ μυρωδιά. Τὸ ποτὸ τῶν παιδιῶν εἶνε τὸ γάλα.